

### 身元引受の皆様へ

令和6年度介護報酬改定にともなう利用料変更のお知らせ  
報道にもありますように、4月1日から基本報酬単位数、居住費が変更になります。  
詳しくは、個別に重要事項説明書をお送りします。よろしくお願いたします。

#### 基本報酬 (単位)

	改定前	改定後	差
要介護1	573	589	16
要介護2	641	659	18
要介護3	712	732	20
要介護4	780	802	22
要介護5	847	871	24

\*1 単位 = 10.45 円

#### 居住費 (円)

	改定前	改定後	差
第1段階	0	0	0
第2段階	370	430	60
第3段階①	370	430	60
第3段階②	370	430	60
第4段階 (基準額)	855	915	60

## ～運動指導員 かずちゃんの豆知識～

### 基礎体温を上げる

前号の質問に対するアドバイスです。免疫力に比例する基礎体温を上げるには先ず、三大栄養素の代謝に必須のビタミンB群(糖質=ビタミン B1、脂質=B2、タンパク質=B6等)の摂取が必要です。水溶性ビタミンの必要量は個体差が1～100倍と考えられており、国の推奨量では足りない為、食事毎のサプリメント(以下:サプリ)が有効になります。ビタミンB群は単独での働きの他(抗酸化など)、相互作用があって、特に炭水化物(糖質)中心の食生活はビタミンB1の必要量が増しますが、体内に蓄積されない為、過剰症の心配はありません。おススメはナウフーズの「B-50」ですが、国産ならDHC「ビタミンBミックス」が含有量的に好いでしょう(詳しくはバックナンバー「ビタミンB群」を参照下さい)。次に貧血と低体温は、共に体の各器官の働きを低下させる等、大きく関係する為、鉄とビタミンCのサプリ+プロテイン(タンパク質)を毎日の生活に取り入れて、減塩はせず、自然塩(海水・岩塩)を摂って下さい(+αで亜鉛とマグネシウムのサプリ)。

低体温になる原因は、運動不足やストレス、自律神経の乱れ(ON/OFFの切替えが困難な環境因子)、また身体を冷やす食品を好んだり、マスク生活で口呼吸になっている等、人によって症状も様々です。栄養摂取は食事からが基本ですが、理想の体温が安定する迄はサプリ(栄養補助食品)の力を借りて、体質改善に取り組んでみましょう!

デイサービス介護士・運動指導員 谷野一義

二月の虐待防止委員会より  
昨年五月に職員各々に掲げてもらった虐待防止に関しての個人目標の振り返りをした上で、委員会にて皆さんの振り返りを読んだ上での感想をお聞きしました。それぞれに厳しく戒めながらも、前向きに意識を持ち改善しようとしていっていることに、私自身刺激を受け、良い方向へ変わっていきたいと思いました。職員も生身の人間なので心身のバイオリズムも当然ある中で、超えてはならない大事な部分(利用者さんの尊厳を重んじること)を忘れる、それでもどうしても言動に出てしまうことがあるかと思えます。心の痛みを感じた時には、職員同士助け合ったり共感しあったり大きな支えとなるし、そして辛い気持ちを感ずることで心の平静が保てていくのではないかと思います。その部分も大事にしていきたいわり合えるチームであつたらいいなと思いました。最後に、虐待防止の取組においては、日々のケアや意識の見直し、振り返りを継続して行っていく必要があるものだという事を念頭に置き、努力し続けていきたいです。

委員長 小滝

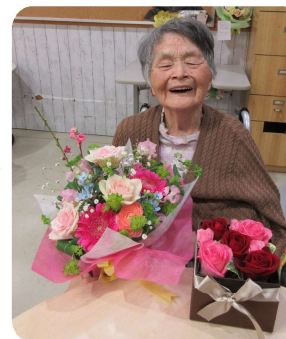


吉岡さん、ご家族よりお祝いのお花と衣類が届きました。「いつもいいものをくれる」と嬉しそう♪ (写真右)

バレンタインランチ  
愛いっぱいメニュー  
です♡



河野さんたつての希望で編み物を。何ができあがるかな? (写真上)



立花さんの好物、もみじ饅頭を弟さんが差入れしてくださると「これよね～」と大満足! (写真上)

## ありがとうございます

部家様 (河野様)、野澤様、川本様 (金本様)、麻生様、中西様 (岸様)、林様、平井様 (今村様)、矢田部様、中村様 (松井様)、立花様、小田様、佐古様 (加藤様)、安達様 (吉岡様)、宇城様、永光様、大田様、佐々木様、三田村様



麻生さん、97歳のお誕生日のお祝いに、ご家族より素敵なアレンジメントが届きました



ひな祭り御膳。三食ゼリーもきれいにできあがっていました

娘さんからのプレゼントのお花と記念撮影。息子さんの声掛けにカメラ目線の  
中野さん♡ (写真右)



三ヶ月に  
入った  
改定に  
お祝い  
の心折  
りな読  
みから  
解きた  
バタ  
追わと  
四月か  
悲鳴を  
すの介  
あ  
と  
が  
き  
竹